అతిసార వ్యాధి

చికిత్స-నివారణ

డా. కర్రా రమేష్ రెడ్డి

M.D., D.C.H., LMC (IMA), CCPN (USA)

పిల్లల వైద్య నిపుణుడు

సికిందరాబాదు

సోల్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్

విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్

ఆబిడ్స్, హైదరాబాదు.

డా॥ కర్రా రమేష్ రెడ్డి

ముఖచిత్రం : శ్రీ సూరిబాబు

వెల. 20/-

ప్రతులు : 1000

ఆగస్టు 1998

ప్రతులకు

1. విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్
   4-1-435, బ్యాంక్ స్ట్రీట్,
   హైదరాబాదు - 500 001.

2. విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్
   హైదరాబాదు, విజయవాడ, గుంటూరు, అనంతపురం
   తిరుపతి, వైజాగ్, హన్మకొండ, కాకినాడ.

Thanks to :

★ FDC Ltd. Makers of PUNARJAL
★ RALLIS INDIA Ltd. Makers of RELYTE
★ CFL Ltd. Makers of COSTLYTE

ముద్రణ

శ్రీ లక్ష్మి ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్ ముషీరాబాద్, హైద్రాబాద్-20
ఫోన్స్ : 7639059, 3092716

విషయ సూచిక :

	పేజీ నం.
1. ఏది అతిసార వ్యాధి, ఏది కాదు?	2
2. వ్యాధి వ్యాప్తి	2
3. రకాలు	2
4. నష్టాలు	4
5. జలహీనత చిహ్నాలు	6
6. ఆహార లోపాలకు కారణాలు	9
7. వైద్యం	10
8. ఓఆరెస్	11
9. ఆహారం	15
10. నివారణ	20
11. సీసా పాలు	25

అతిసార వ్యాధి చికిత్స - నివారణ

చిన్న పిల్లలు తరచుగా అనారోగ్యానికి గురౌతూ ఉంటారు. వారికి వచ్చే వ్యాధులలో అతిసార వ్యాధి ముఖ్యమైనది.

దీనినే 'విరేచనాలు', 'బేదులు' అనే పేర్లతో వివిధ ప్రాంతాలలో వ్యవహరిస్తుంటారు.

5 సం॥లోపు పిల్లలలో ప్రతి 5 మరణాలలో ఒకటి అతిసార వ్యాధి వల్లనే. ఈ వ్యాధి సోకిన ప్రతి 200 మందిలో ఒకరు మరణిస్తారు. 10 సం॥ క్రితం ఈ వ్యాధి వల్ల 5 మిలియన్ల పిల్లలు మరణించగా ప్రస్తుతం మాత్రం 1 మిలియను మరణిస్తున్నారు. ప్రపంచ జనాభాలో 16% ఉన్న మన దేశంలో అతిసార వ్యాధి సంబంధిత మరణాలలో 23% ఉన్నాయి.

ప్రతి సంవత్సరం పిల్లలు మొత్తం 1400 మిలియన్ల సార్లు అతిసార వ్యాధికి గురౌతున్నారు. పిల్లలు మొదటి 5 సం॥ల వయస్సులో దాదాపు 10-15 సార్లు విరేచన వ్యాధితో బాధపడుతూ ఉంటారు. మొదటి ఒక సంవత్సరంలో కనీసం 3-5 సార్లు వ్యాధికి లోనౌతారు. ఈ విధంగా దాదాపు సంవత్సరానికి 30 రోజులు అతిసార వ్యాధితో బాధపడతారు.

దేనిని అతిసార వ్యాధి అంటారు?

రోజుకు కనీసం 3 సార్లు విరేచనం నీరుగా కావడాన్ని అతిసార వ్యాధి అంటారు. సంఖ్య కన్నా ఈ మధ్య విరేచనంలో వచ్చిన మార్పు

ముఖ్యం. చిన్న పిల్లలలో ఒకేసారి ఎక్కువ నీటి విరేచనమైనా అతిసార వ్యాధి క్రిందే లెక్క.

ఏది అతిసార వ్యాధి కాదు?

- విరేచనం గట్టిగా, నీరు లేకుండా ఎక్కువ సార్లు కావడం.
- కేవలం తల్లి దగ్గర మాత్రమే పాలు త్రాగే 4-5 నెలల పిల్లలు పాలు త్రాగినన్ని సార్లు విరేచనం చేస్తారు. విరేచనం పాలు త్రాగుతున్నప్పుడు గాని లేదా త్రాగిన వెంటనే గాని కావచ్చు. దీనిని 'గాస్ట్రో కోలిక్ రిఫ్లెక్స్' అంటారు.
- శిశువు జన్మించిన 3-7 రోజుల వయస్సులో విరేచనం పలచగా అవుతుంది. దీనిని 'ట్రాన్సిషనల్ డయేరియా' అంటారు.

వ్యాధి వ్యాప్తి

మలంలో ఉండే సూక్ష్మ జీవులు బాక్టీరియా, వైరస్‌లు కలుషితమైన నీరు, ఆహారం ద్వారా నోటి గుండా ప్రేవులకు చేరుకొని వ్యాధిని కలిగిస్తాయి.

వ్యాధి వ్యాప్తిలో కీటకాలు, ముఖ్యంగా ఈగలు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి.

అతిసార వ్యాధిలో రకాలు

1. నీటి విరేచనాలు (డయేరియా)
2. రక్త విరేచనాలు (డిసెంట్రీ)

3. దీర్ఘ కాలిక విరేచనాలు

నీటి విరేచనాలు :- ఇవి ఆకస్మాత్తుగా ప్రారంభమౌతాయి. విరేచనాలలో నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. సాధారణంగా 3-7 రోజులలో తగ్గిపోతాయి. 75 % విరేచనాలు ఈ రకానికి చెందినవే. 65 % విరేచన సంబంధ మరణాలు కూడా వీటి వల్లనే. పిల్లలలో అప్పుడప్పుడు జ్వరం, కడుపు నొప్పి, వాంతులు కూడా ఉండవచ్చు.

నీటి విరేచనాలకు ప్రధాన కారణాలు రోటా వైరస్, ఇ.కొలై బాక్టీరియా.

రక్త విరేచనాలు : విరేచనాలలో నీరు తక్కువగా ఉండి రక్తం పడడం ఈ వ్యాధి ప్రధాన లక్షణం. ఆకలి బాగా తగ్గిపోయి, కడుపు నొప్పి, జ్వరం వస్తుంది. ఫిట్స్ కూడా రావచ్చు. అతిసార వ్యాధి సంబంధ మరణాలలో 15 % దీనివల్లనే.

ప్రధాన కారణం షిగెల్లా అనే బాక్టీరియా. పెద్ద పిల్లలలో 'అమీబియాసిస్' వల్ల కూడా రక్త విరేచనాలౌతాయి.

వైద్యం చేసినప్పుడు మొదట రక్తం, జ్వరం తగ్గి, విరేచనాలు తగ్గడానికి కనీసం 2-3 రోజులు పడుతుంది.

దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు : ఇందులో విరేచనాలు 15 రోజులకన్నా ఎక్కువ కాలం కొనసాగుతాయి. బరువు తగ్గి ఆహార లోపాలకు దారి తీస్తుంది.

అతిసార వ్యాధి సంబంధ మరణాలలో 20% దీనివల్లనే.

కారణాలు :

1. సీసాతో పాలు త్రాగించడం.
2. చెక్కర పదార్థాలు, ముఖ్యంగా లాక్టోస్ జీర్ణం కాకపోవడం.
3. మాంసకృత్తులు జీర్ణం కాకపోవడం.

కలరా : ఇది ఒక రకమైన నీటి విరేచనం. ఇది 5 సం॥ పైబడిన వారిలో కనిపిస్తుంది. వాంతులు ఎక్కువ. ఒక ప్రదేశంలో ఒకరికన్నా ఎక్కువ మందికి విరేచనాలు వచ్చినప్పుడు దీనిని అనుమానించాలి. ప్రకృతి వైపరీత్యాల సమయంలో, జనసమూహం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశమున్న యాత్రా స్థలాలలో ఎక్కువ.

అతిసార వ్యాధి వల్ల నష్టాలు

1. జలహీనత (డిహైడ్రేషన్)
2. ఆహార లోపాలు

జలహీనత : జన్మించినప్పుడు శిశువు శరీరంలో దాదాపు 75% నీరు ఉంటుంది. ఇది ఆ తరువాత క్రమంగా తగ్గి 60% కి చేరుకొంటుంది. నీరు శరీరంలో రెండు రకాలుగా ఉంటుంది.

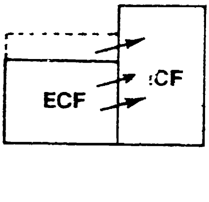
1. కణజాలం బయట ఉండేది. దీనినే *Extra Cellular Fluid (ECF)* అంటారు.

ఉదా : రక్తం, లాలాజలం, చెమట, మూత్రం.

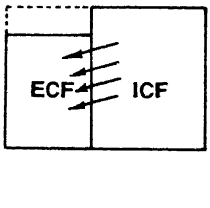
2. కణజాలం లోపల ఉండే నీరు దీనిని *Intra Cellular Fluid (ICF)* అంటారు.

అతిసార వ్యాధిలో శరీరం నష్టపోయేది కణజాలం బయట ఉండే నీరు. దీనిలో సోడియం, పొటాషియం, కాల్షియం, జింక్, సోడియం బైకార్బోనేట్ లాంటి పదార్థాలుంటాయి. శరీరంలో ఈ పదార్థాల హెచ్చు తగ్గులను మూత్రపిండాలు నియంత్రిస్తాయి. చిన్న పిల్లల మూత్ర పిండాలు పూర్తిగా అభివృద్ధి చెంది ఉండవు కాబట్టి జల హీనత సమయంలో ఈ పదార్థాల హెచ్చు తగ్గుల వల్ల ఫిట్స్, స్పృహ కోల్పోవడం జరగవచ్చు.

ఈ పదార్థాల పరిమాణంలో మార్పుల ప్రకారం నీరు కూడా కణజాలం బయటి నుండి కణం లోపలికి లేదా కణం లోపలి నుండి బయటికి రావచ్చు.



శరీరంలో సోడియం తగ్గినప్పుడు నీరు ECF నుండి ICF కు వెళ్తుంది.



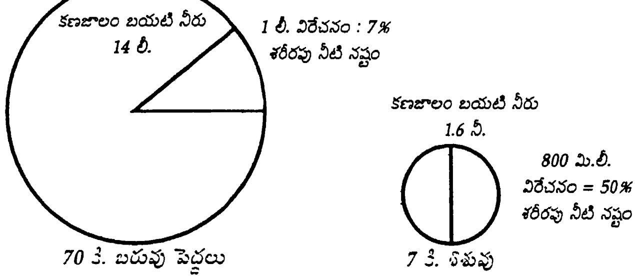
శరీరం నీరు తగ్గి సోడియం పెరిగినప్పుడు నీరు ICF నుండ ECF కు వెళ్తుంది.

పటం -1

అతిసార వ్యాధి సమయంలో పిల్లల శరీరం చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ పెద్దలవలె దాదాపు అదే పరిమాణంలో నీరు, ఖనిజ లవణాలు బయటికి పోతాయి. దీనికి కారణం పిల్లలలో వారి శరీరంతో పోల్చి చూస్తే ప్రేవుల పొడవు, విస్తీర్ణం చాలా ఎక్కువ.

ఉదా : 70 కిలోల బరువుగల పెద్దల శరీరం నుండి ఒక లీటరు నీరు విరేచన రూపంలో బయటకు పోతే కణజాలం బయట నీరు దాదాపు 7% తగ్గినట్టు.

అదే 7 కిలోల శిశువు శరీరం నుండి 800 మి.లీ విరేచనమైతే కణజాలం బయటి నీటిలో 50% తగ్గినట్టు. అందువల్లనే పిల్లలకు విరేచనాలైనప్పుడు త్వరగా జలహీనతకు లోనౌతారు.

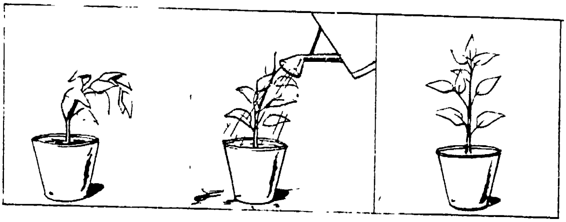


పటం-2

జలహీనత చిహ్నాలు

ప్రకృతిలోని జీవులన్నింటికి నీరు అత్యవసరం. మొక్కకు నీరు సరిపోకపోతే ఎలా ఎండిపోయి మరణిస్తుందో అదే విధంగా పిల్లలు కూడా

అతిసార వ్యాధి వల్ల మొదట జలహీనతతో బలహీనమై ఆ తరువాత మరణించవచ్చు.



పటం - 3

వ్యాధి ప్రథమ దశలో విరేచనాలు ప్రారంభం కాగానే చిరాకు పడటం, ఏడ్పు, దాహం పెరుగుతుంది.

వ్యాధి తీవ్రమౌతున్న కొద్దీ ఇతర చిహ్నాలు కనిపించడం జరుగుతుంది. ఇవన్నీ శరీరంలో నీరు, వివిధ ఖనిజ లవణాల పరిమాణం తగ్గడం వల్లనే.

వ్యాధి తీవ్ర దశలో మాడు లోపలికి వెళ్ళి, స్పందన తగ్గుతుంది. ఏడ్చినప్పుడు కన్నీరు రావడం తగ్గి, కళ్ళు ఎండిపోయి లోనికి పీక్కొని పోతాయి. నాలుక, నోటి లోపలి భాగం తడి ఆరి పోతాయి.

శరీరంలో బై-కార్బోనేట్ అనే పదార్థం తగ్గడం వల్ల శ్వాసక్రియ పెరుగుతుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకొంటుంది.

శరీరం ముసలి వారి వలె ముడతలు పడుతుంది. కడుపు మీద చర్మాన్ని రెండు వ్రేళ్ళ మధ్య పట్టుకొని నొక్కితే ముడతపడి విడిచి పెట్టిన

తరువాత కూడ ముడత కొంతసేపు అలాగే ఉంటుంది. ఇది వ్యాధి లేని వారిలో వెంటనే యధా స్థితికి వస్తుంది.

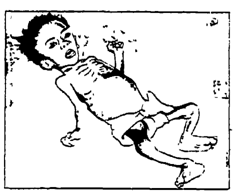
శరీరం నుండి పొటాషియం విరేచనాలలో పోవడం వల్ల ప్రేవు పనిచేయక కడుపు ఉబ్బుతుంది. హృదయ స్పందన గతిలో మార్పు వస్తుంది.

జలహీనత పెరుగుతున్న కొద్దీ రక్త పరిమాణం తగ్గడం వల్ల నాడి బలహీనమై రక్తపు పోటు తగ్గుతుంది. కాళ్ళు, చేతులు చల్లబడి చెమట పడుతుంది. దీనినే 'షాక్' అంటారు.

రక్త పరిమాణం తగ్గడం వల్ల మూత్రం క్రమంగా తగ్గి మూత్ర పిండాలు పనిచేయకుండా పోవడం వల్ల ఫిట్స్ రావచ్చు. ఈ సమస్యను సకాలంలో సరిదిద్దకపోతే పిల్లలు మరణించవచ్చు.

శరీరంలో నీరు తగ్గడంతో రక్తం చిక్కపడి మెదడులోని సిరలలో రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల ఫిట్స్, స్పృహ కోల్పోవడం, మరణించవచ్చు.

రక్తంలో కాల్షియం తగ్గడం వల్ల, సోడియం తగ్గడం లేదా పెరగడం వల్ల కూడా ఫిట్స్ రావచ్చు.



పటం - 4

ఆహార లోపాలు ఏర్పడడానికి కారణాలు

1. పిల్లలకు ఏ అనారోగ్యం చేసినా దాదాపు 5-7 రోజుల వరకు ఆకలి తగ్గిపోతుంది. ఈ సమయంలో వారికి నచ్చిన ఆహారం కొంచెం కొంచెం ఎక్కువ సార్లు ఇవ్వాలి.

2. అతిసార వ్యాధి ప్రేవులకు వస్తుంది. కాబట్టి వాటికి పూర్తి విశ్రాంతి ఇవ్వాలనే దురభిప్రాయంతో కొందరు ఆహారం ఇవ్వరు. "లంఖణం పరమౌషధం" అనుకోవడం సరికాదు కదా ప్రమాదం కూడా.

3. అతిసార వ్యాధితో పాటు కొందరిలో వాంతులు ఉంటాయి. కాబట్టి తీసుకొన్న ఆహారం కూడా వృధా అవుతుంది. ఈ సమయంలో ఆహారం ఇవ్వడం కొద్దిసేపు ఆపి తిరిగి కొంచెం కొంచెం ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి.

4. తీసుకొన్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక విరేచన వ్యాధిలో పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు జీర్ణం కాకపోవచ్చు.

ఆహార లోపాలవల్ల కొద్ది రోజులలోనే 1-2% బరువు తగ్గవచ్చు. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో అతిసార వ్యాధి ఆహార లోపాలకు ప్రధాన కారణం.

వైద్యం

అతిసార వ్యాధి వల్ల విరేచన రూపంలో శరీరం కోల్పోయే నీరు, ఖనిజ లవణాలు, బైకార్బోనేట్, ఆహార పదార్థాలను తిరిగి సమకూర్చడమే వైద్యం ముఖ్యోద్దేశ్యం.

వ్యాధి ప్రారంభం కాగానే ఇంట్లో లభించే ద్రవ పదార్థాలతోనే వైద్యం ప్రారంభించవచ్చు. జలహీనత చిహ్నాలు కనిపించనంత వరకు ఇవి సరిపోతాయి.

ఇవి రెండు రకాలు :

1. ఆహార సంబంధమైనవి : అన్నం వార్చిన గంజి, పప్పు నీరు, ఉప్పు వేసిన చల్ల, లస్సీ, గోధుమ పాయసం, బియ్యపు పాయసం, బార్లీ గంజి, సగ్గు బియ్యం జావ, రాగి గంజి, ఆరో రూట్ పొడితో చేసిన గంజి.

2. పళ్ల రసాలు : కొబ్బరి నీరు, టొమాటో, కారట్ సూపు, నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి రసం, అరటి పండు, సపోట.

వీటిని ఇతర ఆహార పదార్థాలతో కలిపి ఇస్తే బాగా పనిచేస్తాయి.

వీటితో పాటు పాలు లేని పలచని టీ డికాక్షన్ ఇవ్వవచ్చు. ఈ పదార్థాలను ఓఆరెస్ పొడి ఇస్తున్నప్పుడు కూడా ఇవ్వవచ్చు.

కోక్, పెప్సి, లిమ్కాల్లాంటివి ఇవ్వకూడదు.

బజార్లో బండ్లపై అమ్మే ఏ పండ్ల రసం కూడా ఇవ్వరాదు.

ఓఆరెస్

విరేచనం ద్వారా శరీరం కోల్పోయే ప్రధాన పదార్థాలను తిరిగి సమకూర్చడం కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన గ్లూకోజ్, లవణ మిశ్రమము ఓఆరెస్. దీనిని కనిపెట్టి 1997 నాటికి 25 సంవత్సరాలైంది. ఇప్పటి వరకు ఓఆరెస్ ఏ ఇతర మందులకన్నా ఎక్కువ ప్రాణాలను రక్షించింది.

ఓఆరెస్ వల్ల ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సంవత్సరానికి కనీసం 10 లక్షల మంది పిల్లలకు పైగా మృత్యు ముఖం నుండి రక్షించబడుతున్నారు.

అతిసార వ్యాధి ఉన్న దాదాపు 90% పిల్లలకు ఓఆరెస్ సరిపోతుంది. మిగితా 10% పిల్లలకు దీనితో పాటు ఇతర వైద్యం అవసరం. అతిసార వ్యాధికి కారణం ఏదైనప్పటికీ శరీరం కోల్పోయిన వాటిని తిరిగి చేకూర్చడానికి ఇదే అత్యుత్తమమైనది.

ఓఆరెస్ లో ఏముంటుంది?

1.	సోడియం క్లోరైడ్	3.5 గ్రా.
2.	పొటాషియం క్లోరైడ్	1.5 గ్రా.
3.	సోడియం సిట్రేట్	2.9 గ్రా.
4.	డెక్స్ట్రోస్	20.0 గ్రా.

ఓఆరెస్ తయారు చేసే విధానం :

ఓఆరెస్ తయారీకి నీటిని తప్పని సరిగా మరిగించాల్సిన పని లేదు. దీనిని కలిపే ముందు చేతులు శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుగుకోవాలి. పొడిని కొద్ది కొద్దిగా కాకుండా మొత్తం ప్యాకెట్‌ను సూచించిన నీటిలో ఒకేసారి కలపాలి. దీనివల్ల ఒకసారి చిక్కగా, ఒకసారి పలచగా కాకుండా మొత్తం సరియైన సాంద్రత కలిగిన ద్రవం తయారౌతుంది.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్దేశం ప్రకారం ఒక లీటర్‌కు సరిపోయేంత పొడి ఉండే ప్యాకెట్లు రూపొందించినప్పటికీ, మార్కెట్లో పిల్లల కోసం 200 మి.లీ. నీటిలో కలపడానికి ప్యాకెట్లు కూడా లభిస్తాయి.

పొడిని కలపడానికి పరిశుభ్రమైన మూతలున్న పాత్రలే ఉపయోగించాలి. ఒకసారి తయారు చేసిన ద్రవాన్ని 24 గంటల వరకు మాత్రమే ఉపయోగించి మిగిలిన దానిని తీసివేయాలి.

ఓఆరెస్ పెద్ద పిల్లలకు గ్లాసు లేదా కప్పుతో కోరినంత ఇవ్వవచ్చు. చిన్న పిల్లలకు 2-3 నిమిషాలకొకసారి చెంచాచొప్పున ఇవ్వాలి.

ఇవ్వాల్సిన పరిమాణం

వయస్సు	విరేచనమైన ప్రతిసారి ఇవ్వాల్సిన పరిమాణం
6 నెలలకన్నా తక్కువ	50 మి. లీ
7 నె॥ - 2 సం॥	50-100 మి.లీ.
2 సం॥ - 5 సం॥	100 - 200 మి.లీ.

విరేచనాలౌతున్నప్పుడు మొదటి 4 గంటలలో ఇవ్వాల్సిన ఓఆరెస్ పరిమాణం

వయస్సు	4 నెలల లోపు	4-11 నె	12-23 నె॥	2-4 సం॥	5-14 సం॥	15సం॥ పైన
బరువు	5 కి॥ తక్కువ	5-7.5	8-10.9	11-15.9 ని	16-29.9	30 కి పైన
మి.లీ	200-400	400-600	600-800	800-1200	1200-2200	2200-4000

ఆసుపత్రిలో ఉంచి వైద్యం చేస్తున్న పిల్లలకు త్రాగే శక్తి రాగానే ఓఆరెస్ ఇవ్వాలి. ఇది సాధారణంగా 3-4 గం॥లో సాధ్యపడుతుంది.

ఇవ్వాల్సిన పరిమాణం. 5 మి.లీ/కిలో బరువు/గంటకు

ఓఆరెస్ ఒకేసారి ఎక్కువగా ఇస్తే కడుపు ఉబ్బి వాంతి కావచ్చు. వాంతి చేసినట్టైతే 10 నిమిషాలు ఆపి మళ్ళీ ఇవ్వాలి. వాంతులు ఎక్కువగా ఉంటే కొద్దిగా చల్లని నీరు ఇవ్వవచ్చు. ఓఆరెస్ ఏ విధంగా ఇచ్చినప్పటికీ వాంతులు తగ్గనట్టైతే పిల్లలను ఆసుపత్రిలో ఉంచి వైద్యం చేయాలి.

ఇది ఇస్తున్నప్పుడు కొందరు తల్లులు విరేచనాలు ఎక్కువౌతున్నట్టు చెప్తుంటారు. విరేచనాలు ఎక్కువ కావడానికి కారణం వ్యాధి తీవ్రత తప్ప ఓఆరెస్ కాదు. కాబట్టి దానిని ఇవ్వాల్సిందిగా వారికి పదే పదే నచ్చ చెప్పాలి. ఓఆరెస్ ఇస్తున్నప్పుడు ఇతర ఆహార పదార్థాలు కూడా ఇవ్వవచ్చు. ఓఆరెస్ అయిపోయినప్పుడు తిరిగి లభించే వరకు ఇంట్లో ఉండే ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వవచ్చు.

తల్లిపాలు

కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే త్రాగే 4-6 నెలల వయస్సు పిల్లలలో అతిసార వ్యాధి రావడం చాలా అరుదు. తల్లి పాలలో ఉండే వివిధ పదార్థాలు ఈ వ్యాధి నుండి రక్షిస్తాయి.

1. తల్లి పాలలో ఎక్కువగా ఉండే లాక్టోస్, తక్కువగా ఉండే మాంసకృత్తుల వల్ల విరేచనాలు అరుదు.
2. తల్లి పాలలో గల 'బైఫిడస్ ఫాక్టర్' వల్ల రోగ నిరోధక బాక్టీరియా అన్న వాహికలో విరివిగా పెరిగి ఉత్పత్తి చేసే ఎసిటిక్ ఆసిడ్, లాక్టికాసిడ్ వ్యాధికారక ఇ.కోలై బాక్టీరియా, ఈస్ట్, ఫంగస్ పెరుగుదలను నివారిస్తుంది.
3. తల్లి పాలలో గల మరొక పదార్థం 'లాక్టోఫెరిన్' కూడా ఇ.కోలైని నివారిస్తుంది.



పటం - 5

ఆహారం

అతిసార వ్యాధి ఉన్నప్పుడు ఆహారం ఇవ్వకూడదనే అపోహ ఇప్పటికీ ప్రజలలో ఉంది. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన ఆలోచనా విధానం.

ఓఆరెస్ ఇస్తున్నప్పుడు, ఆసుపత్రిలో ఉంచి ఇతర వైద్యం చేస్తున్నప్పుడు కూడా ఆహారం ఇవ్వడం కొనసాగించాలి. ఆకలి తక్కువ కాబట్టి వారికి ఇష్టమైనది, సులువుగా జీర్ణయ్యేది కొద్ది, కొద్దిగా ఎక్కువ సార్లు ఇవ్వాలి.

ఆహారం ఇవ్వనట్లైతే వివిధ పోషక పదార్థాల లోపాలు ఏర్పడి దీర్ఘ కాలిక వ్యాధులకు దారి తీస్తుంది.

ఓఆరెస్ ఇస్తున్నప్పుడు దానికి తోడు ఆహారం కూడా ఇచ్చినట్లైతే ఆహారంలో ఉండే అమైనో ఆసిడ్లు అనే పదార్థాల వల్ల ఓఆరెస్ బాగా వంటికి పడుతుంది.

వ్యాధి ఉన్న సమయంలో ఆకలి తక్కువగా ఉండడం వల్ల ఒకేసారి ఎక్కువగా తినరు కాబట్టి 2-3 గం॥ల కొకసారి పెద్దలు ఓపికతో తినిపించాలి. పై పాలు త్రాగే పిల్లలకు ఆపాలే నీరు కలపకుండా కప్పు చెంచాతో లేదా గ్లాసుతో త్రాగించాలి. సీసాతో త్రాగించరాదు.

అనారోగ్యం నుండి కోలుకొన్న తరువాత ఇంతకు ముందు కన్నా ఒకసారి ఎక్కువ ఆహారం ఇవ్వడం వల్ల కోల్పోయిన బరువు తిరిగి వస్తుంది. పిల్లలు అనారోగ్యానికి పూర్వపు బరువు తిరిగి చేరుకొనే వరకు పూర్తిగా కోలుకోనట్టే.

ఆహార లోపాలు ఉన్నవారికి ఏ వ్యాధైనా తరచుగా వచ్చి, తీవ్రమై, దీర్ఘ కాలికంగా ఉండి మరణానికి దారి తీయవచ్చు.

అతిసార వ్యాధి నివారణలో పరిశుభ్రతతో పాటు విటమిన్ ఎ, జింక్, ఇనుము లోపాలు నివారించడం కూడా చాలా ముఖ్యం.

విటమిన్ .ఎ ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు : పచ్చని ఆకు కూరలు, నారింజ, పసుపు పచ్చ రంగు ఫలాలు, రెడ్ పామ్ నూనె.

విటమిన్ .ఎ లోపాలు నివారించడానికి దేశ వ్యాప్తంగా ఒక జాతీయ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. దీని ప్రకారం ఈ క్రింది చూపిన విధంగా విటమిన్ .ఎ నోటి ద్వారా ఇవ్వాలి.

మొదటి సారి	9 నెలల వయస్సు	1,00,000 యూనిట్లు
రెండవ సారి	16 " "	2,00,000 "
మూడవ సారి	22 " "	" "
నాల్గవ సారి	28 " "	" "
ఐదవ సారి	34 " "	" "

జింక్ శరీరంలో సరియైన పరిమాణంలో ఉంటే అతిసార వ్యాధి సంబంధిత మరణాలు, తీవ్రత దాదాపు 30% తక్కువ.

జింక్ లభించే ఆహార పదార్థాలు : మర పట్టని ధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు, మాంసం, కోడి, చేపలు.

రక్త హీనత నివారించడానికి ఇనుము ఎక్కువగా ఉండే కోడి గ్రుడ్లు, బెల్లం, ఆకు కూరలు, కాలేయం, మాంసం ఎక్కువగా ఇవ్వాలి.

దీర్ఘ కాలిక అతిసార వ్యాధి - ఆహారం

ఈ వ్యాధి వైద్యంలో ఆహారం ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. ఆహారం ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోలేరు. కాబట్టి పోషక విలువలు ఎక్కువ ఉండి సులువుగా జీర్ణమయ్యే సమతులాహారం ఇవ్వాలి.

ఈ క్రింది పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు పిల్లలను ఆసుపత్రిలో ఉంచి వైద్యం చేయించాలి.

- జలహీనత
- కడుపు ఉబ్బడం
- వైద్యం చేస్తున్నప్పటికీ చాలా రోజుల వరకు బరువు తగ్గడము.
- వైద్యం ప్రారంభించిన 6 రోజుల తరువాత కూడా బరువు పెరగకపోవడము.
- వయస్సు 6 నెలల కన్నా తక్కువ ఉన్నప్పుడు దీర్ఘ కాలిక అతిసార వ్యాధి లక్షణాలను బట్టి ఆహారంలో మార్పులు చేయాలి.
- లాక్టోస్ ఇంటాలరెన్స్ ఉన్నప్పుడు తక్కువ పాలతో కూడిన ఆహారం ఇవ్వాలి.
- తల్లి పాలు మాని వేయరాదు.

1. తక్కువ పాల ఆహారం.

   బియ్యం, రాగులు లేదా సగ్గ బియ్యం+పెరుగు+నూనె లేదా నెయ్యి+పల్చని పాలు

2. పాలు లేని ఆహారం

   ధాన్యాలు (బియ్యం, రాగులు)+పప్పు+నూనె

3. పిండి పదార్థాలు లేని ఆహారం

   గ్లుకోజ్+నూనె+మాంసకృత్తులు

ఇతర వ్యాధులు

అతిసార వ్యాధి ఉన్న పిల్లలకు దానితో పాటు ఇతర వ్యాధులు కూడా ఉండవచ్చు. ఉదా : 1 మీసిల్స్ లేదా తట్టు 2. న్యుమోనియా

మీసిల్స్. ఇది ఒక వైరస్ వల్ల వచ్చే వ్యాధి. ఇందులో అతిసార వ్యాధి తీవ్రంగా, ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి రాకుండా 9వ నెలలో ఒక సారి టీకా వేయించాలి.



పటము - 6

అతిసార వ్యాధి, మీసిల్స్ రెండింటితో పిల్లలు బాధ పడుతున్నప్పుడు వారికి విటమిన్-ఎ లోపాలు ఉండే అవకాశం ఎక్కువ.

న్యుమోనియా

ఇది బాక్టీరియా, వైరస్‌ల వల్ల వచ్చే ఊపిరి తిత్తుల వ్యాధి. దగ్గు, ఆయాసం, జ్వరం వ్యాధి లక్షణాలు. అతిసార వ్యాధితో కలిసి ఉన్నప్పుడు ఈ వ్యాధి నుండి కోలుకోవడానికి సమయం పడుతుంది. మరణాలు కూడా ఎక్కువే.

నివారణా చర్యలు :

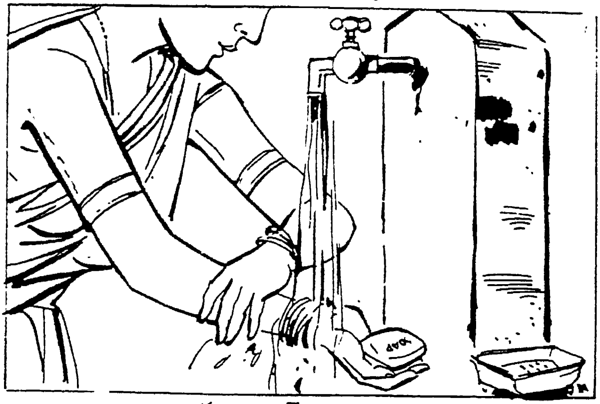
అతిసార వ్యాధి వైద్యం కన్నా నివారణ సులభం. ఈ వ్యాధిని నివారించడం వల్ల పిల్లలలో మరణాలు, ఆహార లోపాలు తగ్గి ఆరోగ్యంగా ఉండి సరియైన పెరుగుదలతో అభివృద్ధి మార్గంలో పయనిస్తారు.

1. శిశువులకు 4-6 నెలలు పూర్తిగా నిండేవరకు కేవలం తల్లి పాలు మాత్రమే తాగించాలి. తల్లి పాలలో ఉండే వివిధ పదార్థాలు అతిసార వ్యాధిని నివారిస్తాయి. అందువల్లనే మొదటి 4-6 నెలల వయస్సు పిల్లలలో అతిసార వ్యాధి అరుదు.

2. పాలు సరిపోవడం లేదని డాక్టరు సరియైన కారణాల ఆధారంగా నిర్ధారిస్తే పై పాలు నీరు కలపకుండా పరిశుభ్రమైన కప్పు చెంచాతో లేదా ఉగ్గు గిన్నెతో తాగించాలి. సీసాతో పాలు త్రాగించడం ప్రమాదాన్ని కోరితెచ్చుకోవడమే.

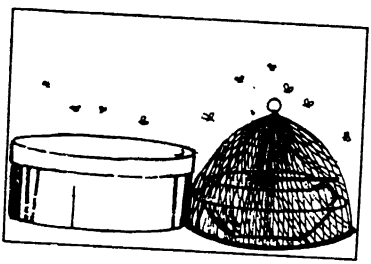
3. 4-6 నెలల వయస్సు తరువాత అదనపు ఆహారం పరిశుభ్రంగా

ఇవ్వాలి. పిల్లలకు ఆహారం తినిపించే ముందు, మల విసర్జన తరువాత చేతులు మోచేతుల వరకు శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి.



పటం - 7

4. తాజాగా వండిన ఆహారాన్నే భుజించాలి. వండిన ఆహారం వెంటనే తినే వీలు లేనప్పుడు మూతలుంచిన పాత్రలలో పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో నిలువచేసి, తినే ముందు కొంచెం వేడి చేసి తినాలి. దుర్వాసన, చెడు రుచి ఉన్న ఆహారాన్ని తినరాదు.



పటము - 8

5. చిన్న పిల్లలకు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై అవగాహన ఉండదు కాబట్టి పెద్దలే శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. పిల్లలు పళ్ళు వచ్చే వయస్సులో చేతులు, ఆట వస్తువులు నోట్లో పెట్టుకొంటారు కాబట్టి 2-3 గంటల కొకసారి వాటిని శుభ్రంగా కడగాలి. చొళ్ళు కారి శరీరం, బట్టలు అపరిశుభ్రమౌతాయి కాబట్టి రోజుకు 2-3 సార్లు స్నానం చేయించాలి. గోళ్ళు వారానికి ఒకసారి కత్తిరించాలి. పొడవు గోళ్ళలో మట్టి చేరడం వల్ల అందులోని సూక్ష్మ జీవులు వ్యాధులను కలిగిస్తాయి.

6. ప్రయాణ సమయంలో మరిగించి చల్లార్చిన నీటినే ఉపయోగించాలి. మరిగించిన నీటిని వేడి నీటితో బాగా కడిగిన సీసాలో తీసుకొని వెళ్ళాలి. ప్రయాణం మధ్యలో ఇంటి నుండి తీసుకొని వెళ్ళిన ఆహారం తినాలి. అలా వీలు లేనప్పుడు వేడిగా ఉన్న ఆహారం చల్లార్చుకొని తినాలి. లేదా గాలి దూరకుండా పాక్ చేసిన ఆహారం తినాలి. ఉదా : పళ్ళ రసాలు.

   వివాహాలు, విందులు, తిరుపతి లాంటి ప్రదేశాలలో నీరు కలుషితమయ్యే అవకాశం ఎక్కువ కాబట్టి అదనపు జాగ్రత్తలు అవసరం.

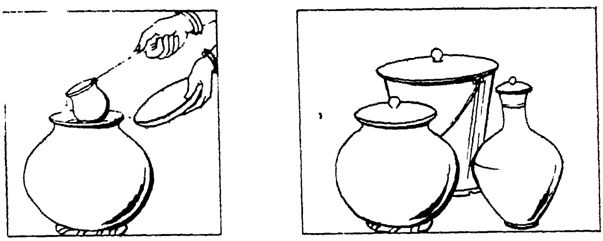
7. పళ్ళు, ఫలాలు, దుంపలు శుభ్రంగా కడిగిన తరువాతే తినాలి. బండ్లపై అమ్మే కోసిన ముక్కలు, పళ్ళ రసాలు తీసుకోరాదు. ఐస్

క్రిముల తయారీకి ఉపయోగించే నీరు కలుషితమైనా అతిసార వ్యాధి రావచ్చు.



పటం- 9

8. పరిశుభ్రమైన నీటినే త్రాగాలి. కనీసం 2 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు పిల్లలకు వడ పోసి మరిగించి చల్లార్చిన నీటినే ఇవ్వాలి. నీరు నిలువ ఉంచే పాత్రలపై ఎల్లప్పుడు మూతలుంచి, కావలసినప్పుడు పొడవైన కాడ ఉన్న గరిటెతో గ్లాసులోకి పోసుకోవాలి. చేతులు పదే పదే నీటిలో ముంచితే నీరు కలుషితమౌతుంది.



పటం - 10

నీరు కాచి ఇవ్వడం వీలు కానప్పుడు 20-25 లీటర్ల నీటికి ఒక క్లోరిన్ బిళ్ళ కలిపి, కనీసం అరగంట తరువాత త్రాగడానికి ఉపయోగించాలి.

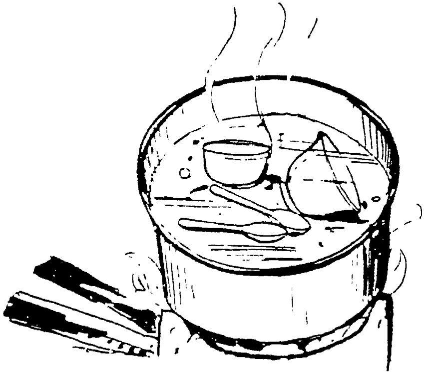
9. జలవనరులు కలుషితం కాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. త్రాగడానికి ఉపయోగించే చెరువు, కుంటలలోకి జంతువులను రానివ్వరాదు. చేద బావులు, బోర్ల దగ్గర మురుగు నీరు నిలువకుండా చూసుకోవాలి. బావులకు చుట్టు ప్లాట్ ఫామ్, ఎత్తైన గోడ నిర్మించుకోవాలి.

10. మల విసర్జనకు మరుగుదొడ్డినే ఉపయోగించాలి. లేనట్లైతే దానిపై ఈగలు, ఇతర కీటకాలు వాలి వ్యాధులను వ్యాపింపజేస్తాయి. పిల్లలు బయట మలవిసర్జన చేస్తే దానిని వెంటనే మరుగుదొడ్డికి తరలించాలి. మనం సాధారణంగా నమ్ముతున్నట్టు పిల్లల మలం ప్రమాదరహితం కాదు.



పటం- 11

11. వంట పాత్రలు, గ్లాసులు, ప్లేట్లు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి పసి పిల్లల పాత్రలు వేడి నీటిలో మరిగించి ఉపయోగించాలి..



పటం - 11 ఎ,

సీసా పాలు

అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో సీసాతో పాలు త్రాగించడం వల్ల అతిసార వ్యాధితో మరణించే అవకాశం తల్లి పాలు త్రాగించే వారికన్నా 14 రెట్లు ఎక్కువ.

అరుదుగా తల్లిపాలు త్రాగించ లేని సందర్భాలలో డైరీ పాలు కప్పు, స్పూను లేదా ఉగ్గు గిన్నెతో త్రాగించాలి.



పటం - 12

తల్లి పాలు అందుబాటులో లేని శిశువుకు జాగ్రత్తగా ఓపికగా త్రాగిస్తే పుట్టిన మొదటి రోజు నుండి కూడా ఉగ్గు గిన్నెతో పాలు త్రాగ గలుగుతారు. సీసా దురాచారం వ్యాప్తి చెందక ముందు మన పూర్వీకులు ఇలాగే పిల్లలను సాకేవారు. గ్రామాలలో ఇంకా ఇదే విధానం కొనసాగుతున్నది.

సీసాలతో పాలు త్రాగించడం వల్ల అనేక నష్టాలున్నాయి.

1. ప్రసవానంతరం మొదటి కొద్ది రోజులు పాలు రానప్పుడు కొందరు సీసాతో పాలు ఇస్తుంటారు. ఇది ప్రమాదకరం. సీసాతో పాలు త్రాగడానికి తల్లి దగ్గర పాలు త్రాగడానికి ఎంతో వ్యత్యాసముంది. సీసాతో త్రాగుతున్నప్పుడు పెదవులు రెండూ పీక చుట్టు మాత్రమే మూసుకొని నాలకను పైకి ఎత్తి పీకపై వత్తిడి కలిగించి త్రాగుతారు. మనం ఏదైన ఆహారం మ్రింగడం కూడా ఇదే విధంగా జరుగుతుంది.

అదే తల్లిపాలు త్రాగుతున్నప్పుడు (బొమ్మలో చూపినట్లు) చనుమొన, ఎరియోలా నోట్లో ఉండి, చనుమొనను నెమ్మదిగా నోట్లోకి పీల్చుకుంటారు. సీసాతో పాల అలవాటు వల్ల బిడ్డ (బొమ్మలో చూపినట్లు) రొమ్మును కూడా సీసా పీక వలె పీల్చినట్లైతే తల్లి చనుమొనకు గాయమయ్యే అవకాశం ఎక్కువ.

ఒకసారి సీసాకు అలవాటుపడిన పిల్లలు తల్లి పాలపై ఆసక్తి తగ్గడం వల్ల త్రాగడం క్రమంగా తగ్గిస్తారు. దీని వల్ల పాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. దీనిని "నిపుల్ కన్‌ఫ్యూషన్" అంటారు.

2. సీసాను నిటారుగా కాకుండా అడ్డంగా పట్టుకోన్నట్లైతే శిశువు పాలతో పాటు గాలిని పీల్చడం వల్ల కడుపు సగం గాలితో నిండి సరిపోయేన్ని పాలు త్రాగకపోవచ్చు. అంతే కాకుండా కడుపులో గాలి ఎక్కువగా చేరడం వల్ల కడుపు నొప్పి కూడా రావచ్చు. ఈ గాలి కడుపులో నుండి నోటి ద్వారా బయటికి రావడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు వాంతులౌతాయి. దీని వల్ల ఎక్కిళ్ళు కూడా అధికమే.

3. సీసాను పాలు త్రాగించడానికి ముందు ప్రతిసారి మరిగించి 'స్టెరిలైజ్' చేయకపోవడం వల్ల దానికి అంటుకొని ఉన్న బాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశించడం వల్ల బిడ్డకు అతిసార వ్యాధి రావచ్చు. స్టెరిలైజ్ చేసినప్పటికీ కొన్నిసార్లు సీసా జారి బుగ్గలకో, బట్టలకో

తగలడం వల్ల కూడా సీసా పీకకు బాక్టీరియా అంటుకొవచ్చు.

4. అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నప్పటికీ సీసాతో త్రాగిన కొందరు పిల్లలు స్థూలకాయులౌతున్నారు. దీనికి కారణం పై పాలలో ఉండే ఖనిజ లవణాలే గాకుండా, సీసాతో పాలు త్రాగే పిల్లలకు ఎన్ని పాలు సరిపోతున్నాయో అనే విషయంపై సరియైన అవగాహన లేకపోవడంతో అవసరానికి మించి పాలు త్రాగడం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. స్థూలకాయం ఉన్న వారికి భవిష్యత్తులో గుండె జబ్బులు, రక్తపు పోటు, మధు మేహం, పిత్తాశయంలో రాళ్ళు మొదలైన సమస్యలే కాక చిన్న వయస్సులో అకాల మరణాలు కూడా అధికం.

5. బిడ్డలను నిద్రపుచ్చడానికి కొందరు తల్లులు రాత్రి సమయాల్లో సీసా అందిస్తుంటారు. దీనివల్ల రాత్రంతా నోట్లో పాలు నిలిచిపోయి వాటినుండి ఆమ్లాలు తయారై దంతక్షయానికి దారి తీస్తుంది. దీనిని 'డెంటల్ కేరిస్' అంటారు.

6. సీసా పాలు బిడ్డను పడుకోబెట్టి ఇస్తే చెవిలో చీము రావడం మిగతా పిల్లల కన్నా 5 రెట్లు అధికం. దీనికి కారణం పాలు నోట్లో నుండి యూస్టేషిన్ గొట్టం ద్వారా చెవిలోనికి ప్రవేశించడమే. చెవిలో చీము రావడం వల్ల భవిష్యత్తులో వినికిడి శక్తి తగ్గిపోవచ్చు కూడా.

7. సీసా పాలు త్రాగే పిల్లలో "ఆస్పిరేషన్ న్యుమోనియా" అనే శ్వాస

కోశ వ్యాధి కూడా తరుచుగా వస్తుంది. పాలు సీసా నుండి వేగంగా ప్రవహించినప్పుడు పిల్లలు ఉక్కిరిబిక్కిరవ డం వల్ల పాలు ఊపిరి తిత్తులలోకి ప్రవేశించి న్యుమోనియా వస్తుంది. పాలు మరీ ఎక్కువ మోతాదులో ప్రవేశిస్తే శ్వాస తీసుకోవడం కష్టమై శిశువు మరణించ వచ్చు.

8. సీసాతో పాలు త్రాగిస్తున్నప్పుడు మాతా శిశు అనుబంధం ప్రకృతి సిద్ధంగా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం తగ్గుతుంది. సీసా నోటికిచ్చి తల్లి తన పని తను చేసుకొంటూ ఉంటే ఇద్దరి మధ్య సంబంధ బాంధవ్యం లోపించి, బిడ్డలలో అకారణమైన ఏడ్పు, చికాకుకు దారి తీస్తుంది.

9. దీర్ఘ కాలం సీసాతో పాలు త్రాగడం వల్ల దంతాలు కూడా ఎగుడు దిగుడుగా వస్తాయి.

10. సీసా పాలు త్రాగే వారిలో భాషాపరమైన అనేక లోపాలు కూడా వస్తాయని పరిశోధనలు నిరూపించాయి.

ఇవన్నీ పై పాలు "సీసా" తో త్రాగించడం వల్ల వచ్చే నష్టాలు. "పై పాలు" సీసాలలో కాకుండా ఏ విధంగా తాగించినప్పటికీ ఇంకా ఎన్నో అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తాయి. అందువల్ల తల్లులందరూ తప్పకుండా పిల్లలకు తమ పాలనే త్రాగించాలి.